

Примерами умеренной двигательной активности могут быть более активные домашние работы, а также катание на коньках и лыжах, ходьба, бег трусцой.

Высокая двигательная активность включает в себя следующие виды деятельности: быстрая ходьба, плавание, гребля, туризм, хоккей на льду, прыжки через скакалку, занятия на велотренажере, бег в среднем темпе, езда на велосипеде, лыжах и коньках.

У каждого из нас свои возможности. Выбирайте вид активности, исходя из индивидуальных интересов и местных условий. Подумайте о том, насколько много вы двигаетесь в течение дня. Самое основное – это вести активный образ жизни ежедневно и многопланово.

Итак, мы пришли к выводу, что жизнь без стресса невозможна. Он, несомненно, оказывает негативное воздействие на организм человека. Но стрессом можно и нужно управлять. Чтобы повысить стрессоустойчивость организма, необходимо сделать свой образ жизни более активным. Старайтесь при любой возможности расслабляться посредством физических упражнений, чаще ходите пешком, делайте зарядку по утрам, занимайтесь физической культурой и спортом. Не ищите оправданий своей пассивности в вечной занятости, время найдется всегда. Просто замените одно бесполезное занятие (например, просмотр телевизора) часовой тренировкой. Или включите любимую музыку и пройдите по городу несколько километров. Ваш организм сам подскажет, что ему нужно и на что он способен. Слушайте его, и будете благодарны крепким здоровьем и хорошим настроением.

Библиографический список

1. Стасевич Кирилл. Почему физкультура спасает от стресса [Электронный ресурс] / К. Стасевич. – Наука и жизнь. – 2015. – №02. – Режим доступа <https://www.nkj.ru/news/25932>
2. Орлова Елизавета. Стресс: для физически активных детей это не проблема [Электронный ресурс] / Е. Орлова. – Профиль. – 2013. – Режим доступа <http://www.profile.ru/hi-tech/nauka/item/75420-stress-dlya-fizicheski-aktivnykh-detei-eto-ne-problema-75420>
3. Физическая культура и стресс [Электронный ресурс] – Chromosomos Blog – 2013. – Режим доступа <http://chromosome2009.org/fizicheskaja-kultura-i-stress>

Сафонова И.В., Андрюхина Т.В.

п. Восточный Серовский район,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет, Екатеринбург,
Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. В статье представлена информация о развитии физической культуры и спорта в сельской местности на примере развития отрасли в п. Восточный Серовского района Свердловской области.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сельская местность, доступность, развитие.

Природа щедро наделила уральскую землю. Её недра – это сокровищница разнообразных полезных ископаемых из 55 видов, разрабатываемых в России - 48 добывает Урал.

В июне 1949г по решению «Свердлес» в таёжных лесах Урала было организовано новое крупное предприятие – Отрадновский леспромхоз. Место было выбрано не случайно. Существует то ли быль то ли легенда, что первым обосновался в этих могучих таежных лесах некий разбойник по имени Марк. Поселился он и его людишки на самой круче у берега реки Туры. Понемногу грабили мелкие судёнышки купцов, что сплавлялись вниз по реке. Поэтому и место, где стоит поселок, по сей день называется «Маркова гора». Так появился новый рабочий поселок под названием «Восточный». Название своё он получил из-за того, что географически находится Восточнее своего районного центра Верхотурья.

Если посмотреть на карту Свердловской области, то можно понять, что поселок стратегически находится в самом выгодном положении для региона – он стоит точно в центре области, на левом берегу реки Туры.

Леспромхоз быстро начал развиваться, а вместе с ним рос и поселок, люди приезжали с разных регионов, приобретая новое жилье и работу.

Хочу рассказать, о спортивной жизни в поселке Восточном. Организованные занятия спортом в поселке начались в 50-е годы и являлись массовым увлечением физической культурой и спортом не только учащихся, но и жителей поселка. Физкультурная работа в поселке была поставлена на высоком уровне. С 1950 года по 1970 года жители поселка активно занимались туризмом, лыжными гонками, волейболом, футбол, хоккеем с шайбой.

Учащиеся образовательных школ со своими учителями ходили в походы по Уральским горам, Камчатке, Байкалу. Большое внимание в то время уделялось краеведению. Фаёнова Г.М.; Беляева Т.В. кандидаты в мастера спорта по туризму, мастера спорта по спортивному ориентированию. Их жизнь связана со школой Беляева Т.В. работает и сейчас в образовательной школе преподаёт биологию, Фаёнова Г.М., находится на заслуженном отдыхе.

Урал, зима здесь длится почти полгода, какая зима без лыж. Интерес к этому виду спорта привит с самого рождения поселка, не только учащиеся занимаются лыжами, но и взрослое население принимает участие, не только в активном отдыхе, но и участвуют в различных соревнованиях разного уровня и до сих пор. Работа была поставлена великолепно, учителя физической культуры вносили огромный вклад в физкультурную работу в сельской местности. Для учеников проходил кубок школы по лыжным гонкам, определялся победитель в личном первенстве и лучший класс по лыжным гонкам. Этапы проходили каждую неделю в течение зимнего времени, к концу зимы определялись победители. На лыжню выходили классами, желание огромное было победить не только лично, но и классом. Теперь можете представить, сколько учеников стартовало каждую неделю, благодаря хорошим организаторам, а то есть учителям физической культуры. Так же проходили соревнования внутри поселка, на старт выходили не только ученики, но и рабочие разных цехов, для них организовывались различные соревнования, они соревновались между цехами, в командном и личном первенстве.

В сельской местности жителей поселка увлек такой замечательный вид спорта как хоккей с шайбой. Почти в каждой семье была одна или две пары коньков, пусть и не профессиональные, но ребяташки в месте со взрослыми бежали кататься на корт, получая положительные эмоции от удовольствия быть рядом с папой или старшим братом, глядя на старших, малыши тянулись за ними. Хоккеисты не только играли в районе, но и выезжали на соревнования в г. Серов, г. Нижний Тагил и т.д.

Как я уже говорила, поселок был молодой, только-только набирал сил, строились новые школы, молодые учителя с удовольствием приезжали в сельскую местность работать. В начале 70-х в образовательную школу пришли работать два молодых брата Слободины Юрий и Василий, они преподавали физическую культуру. Два брата были специалистами в области волейбола, они моментально, увлекли учащихся заниматься этим видом спорта. На тот момент в образовательной школе обучалось 1200 учеников, желающих заниматься волейболом, было очень много. Что бы попасть в сборную команду школы, нужно было пройти немало испытаний, показать свои физические качества. Волейбол стал популярным видом спорта в п. Восточном среди детей и взрослых. В каждом классе была своя команда по волейболу, проходили соревнования между классами. Молодые рабочие с удовольствием в вечернее время занимались волейболом. В каждом цехе предприятия была своя волейбольная команда, они также принимали участия в соревнованиях различного уровня. Волейбольная сборная поселка по волейболу в 1984 году заняла второе место в области. Призовые места были на соревнованиях «Урожай». Организаторами и руководителями были Каменных В.М., Клековкин Н.В., Свалов В.А., Слободин В.В.

Учителя физической культурой работали с энтузиазмом, желание было развиваться дальше. Пришла мысль о создании своей спортивной школы в сельской местности. В 1982 году по решению Серовского райисполкома при образовательной школе № 1 открылся филиал спортивной школы. Первым исполняющим обязанности директора ДЮСШ был Маркелов Василий Дмитриевич, затем — Слободин Владимир Васильевич. Они же были и первыми тренерами - преподавателями ДЮСШ. Преподавался только один вид спорта, волейбол. Число учащихся ДЮСШ составляло 87 человек с седьмого по десятый класс, юношей 40 человек, девушек 47 человек.

В 1984 году силами тренеров и учащихся ДЮСШ отремонтирован спортивный зал в старом здании школы №1, количество учащихся увеличилось до 210 человек, открылись отделения на базе школы №2.

В период с 1982 по 1994 год команды волейболистов регулярно участвовали в первенстве области и занимали высокие места.

В 1986 году школа из филиала стала полноценным учреждением дополнительного образования.

В конце 80-годов директор леспромхоза Вениамин Балакшин, наперекор всем инструкциям, исполкомовским «нельзя» пошёл на то, чтобы к школе №2 пристроить спортивный зал. Да, ещё какой! Размер его составляет 60х25 одновременно в таком спортзале проходят игры на двух площадках. Районные, областные соревнования по волейболу, баскетболу, мини-футболу проводились на базе школы №2.

В 1994 году директором школы был назначен Панов Руслан Алексеевич. С его приходом жизнь школы преобразилась, обрела «второе дыхание». Мечтой Руслана Алексеевича стало создание своей собственной учебной и спортивной базы. И в труднейшие 90-е годы прошлого столетия он начал с малого, шаг за шагом реализует свои идеи. Сначала за полтора миллиона неденоминированных рублей администрация Серовского района выкупила почти новую лыжную базу у Отрадновского КЛПК, там были оборудованы административные кабинеты, бухгалтерия, тренажерный зал и лыжная база. Панов Р.А. старался создать такую школу, чтобы п. Восточный в спортивном плане был известен не только в районе но и в области. В 1996 году своими силами, то есть руками тренеров - преподавателей, сотрудников школы началось строительство спортивного зала, который представляет собой типовой металлический ангар, изнутри утепленный и обитый деревянными рейками и в 1999 году спортивный зал был запущен в эксплуатацию. Кроме ангара был возведен к лыжной базе теплый переход, где разместились раздевалки для детей, учебный

класс и бытовые помещения, стояночный бокс для автотранспорта. С 1995 года спортивная школа имеет свой автобус.

В настоящее время в спортивной школе профилируются такие виды спорта как лыжные гонки, баскетбол, мини футбол, шахматы. Работает семь тренеров – преподавателей, из них шесть штатных. Количество учащихся составляет 450 человек.

За время работы школа выпустила около 700 спортсменов – разрядников. Из них более 50-ти спортсменов 1 разряда. Наибольших успехов достигли шахматисты, ежегодно выпускаются спортсмены 1 разряда.

Время неуклонно движется вперед, отчитывая годы, десятилетия, все меняется с годами, что-то уходит, другое приходит. Нашей спортивной школе исполнилось 35 лет 2017 году. Благодаря энтузиастам тех лет наша спортивная школа существует и до сих пор. Спортивная школа, обрела второе дыхание в тяжелые 90-е годы, выдержала, выстояла, преобразовалась и работает на благо подрастающего поколения, воспитывая в своих учениках смелость, честность, трудолюбие и прививает любовь к своей малой родине.

Библиографический список

1. Анатолий Антонов «Малая родина» I - том г. Серов 2002г.
2. Анатолий Антонов «Малая родина» II - том г. Серов 2002г.

Степукова А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются причины отсутствия у студентов желания посещать занятия по физической культуре, а также анализируются различные способы повышения интереса к указанным занятиям.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, интерес.

В настоящее время все больше и больше студентов проводят на учебных занятиях по физической культуре (ФК) меньше времени - актуальность этой проблемы абсолютно бесспорна. Это может быть связано с различными причинами: отсутствие мотивации, а следом и отсутствие желания заниматься своей физической подготовкой, лень, порождающая прогулы без каких-либо на то оснований, низкая посещаемость всех пар или конкретно только занятий по ФК в связи с проведением большей части времени на работе, предпочтение уйти домой с пары или не явиться на нее, чтобы выполнить домашнее задание по другим, более важным предметам, и другие возможные причины. Низкая посещаемость занятий по ФК прогрессирует, особенно в старших группах, и с этим, к сожалению, сложно что-либо сделать. К тому же у студентов есть возможность возмещать пропуски другими способами, а также заниматься и приводить в форму свое тело за пределами ВУЗа.

На самом деле, заниматься физической культурой на занятиях в ВУЗах особенно важно тем студентам, которые никаким образом не связаны со спортом и не имеют ни малейшего представления о том, как правильно выполнять подготовку к упражнениям и сами упражнения, дабы не навредить ненароком своему здоровью. Также важно заниматься на занятиях в рамках учебного процесса и тем, кто не имеет материальной возможности заниматься за пределами ВУЗов (если это платные заня-